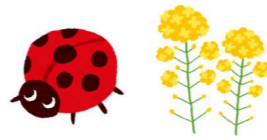


保健だより



新潟県立新潟工業高等学校
保健室
平成30年4月20日

新年度が始まりました。新しい気持ちで、それぞれの目標に向かって素敵な高校生活を送ってほしいと思います。環境の変化に慣れるまでは心も体も疲れやすいと思いますので、夜は早めに寝るようにして、次の日まで疲れを残さないようにしましょう。

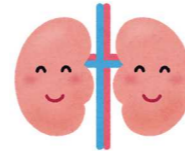
学校や登下校中にけがをしたら・・・保健室に教えてください！



日本スポーツ振興センターの『災害共済給付制度』とは、学校管理下でけがをした場合、医療費が給付される制度のことです。初診から治療するまでの医療費総額が5000円以上（健康保険証利用で本人負担額が1500円以上）が対象になります。ただし、給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなりますので早めに手続きをしましょう。申請に必要な書類は保健室にありますので、取りに来て下さい。中学校でけがをして、高校入学後も治療を継続して受ける場合は、4月以降の医療費は高校で請求しますので、書類を保健室へ提出して下さい。

健康診断がスタートしています～健康診断は自分の健康状態を知るチャンス～

4月24日（火）25日（水）尿検査・・・腎臓の病気や糖尿病がないか調べます。



《正しい検査結果をだすには》

- ・当日のおしっこを採取する
- ・前日に激しい運動をしない
- ・前日、夜遅くに食事をしない
- ・生理のときは、別日に検査をします



【尿の採取方法】

- ①夜、トイレに行ってから寝る
- ②朝起きて、最初のおしっこをとる → 最初に出してから、途中の尿を容器にとる

みんなの保健室 正しく利用しましょう

保健室はみなさんが健康で充実した学校生活を送れるようにサポートする場所です。
いつでも、誰でも利用できます。
だからこそルールを守って気持ちよく過ごせるようにしましょう。



保健室利用のきまり

- ノックして入り、クラス、氏名、来室の理由をはっきりと話す「いつ、どこで、どうなったのか」
- 歩行困難なとき以外は本人が来る
- 内服薬は与えない
- ベッドでの休養は1時間程度とし、回復の見込みのある場合に限る
- 休養した場合は保健室からの連絡カードを担任に提出する
- 大声でさわがない

スクールカウンセラーによる相談

4月27日から原則毎週金曜日にスクールカウンセラーの先生がきます。

スクールカウンセラーってなに？

学校生活における悩み（友人関係・身体のこと・性格・恋愛や性・進路・成績・家族のことなど）が相談できます。学校の先生や家族とお話することでスッキリすることが多いと思いますが、身近な人だからこそ話しづらいこともあると思います。そんな時には、ぜひ利用してみてください。希望する人は担任や保健室に申し出て下さい。

相談日(いずれも金曜日)

4月…27日

5月…11日、18日、25日

場所：B棟1階 相談室



よろしくお願いします



保健室には私たち2人がいます。
からだや心の調子がわるいときは、悩みや相談があるとき・・・
いつでも声を掛けてください。(齋藤・谷)